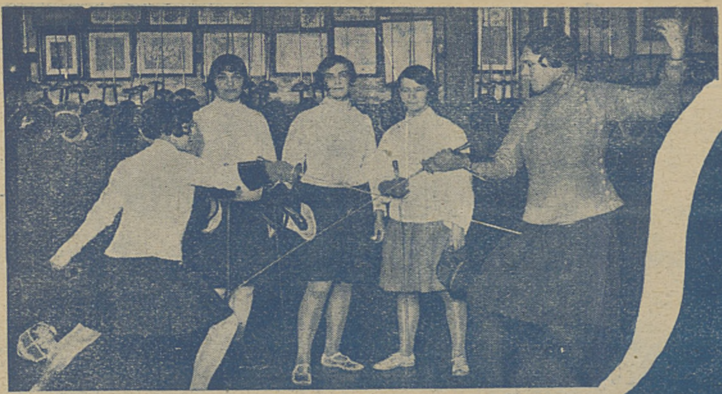
ROK IV

Nr. 6.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



# START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



II zeszyt marcowy | 1930 rok

*Najmłodsi mistrzowie pływania*

Cena egz. 50 groszy



Kalifornijskie wielbicielki lotnictwa szybowcowego założyły własny klub p. n. „Anna Lindbergh.

# SPORT — SZKOŁĄ AKTYWNOSCI

W naszych rozważaniach o sporcie wyznajemy często zasady dość krańcowe. Od maksymalnego entuzjamu przerzucamy się jednym skokiem do negowania wszystkiego. To, co wczoraj miało wydawać plon życiowo niezwykle przydatny i twórczy, dziś — jest tylko garścią plew.

Kto wie, może przyczyną tych krańcowości jest bazowanie sądów na niewielu przykładach życia. Może się zdarzyć, że naraz podejdziemy do kilku faktów, których wysoki walor moralny upoważnia nas do entuzjazmu. A w rok potem trafimy znowu na fakty odmienne, ilustrujące „jak nie należy". I z punktu rewidujemy pogląd nasz pospiesznie i wydają ocenę: nieprawda, nic nie warte.

Są tacy, którzy postępują inaczej. Konfrontują po prostu tezy ideowe z faktami życia. Fakty życia też nie potwierdzają, dając im oświetlenie ujemne. Wydajemy sąd ujemny o rzeczy. Albo jeszcze inaczej. Założyliśmy, że pewna dziedzina pracy ma nam uzdrowić na całej linji stosunki życia codziennego. Nie bierzemy pod uwagę faktu, że żadna dziedzina nie może izolować się od złych wpływów całości i nie może przeorać w krótkim czasie wielkich ugorów życia. I kiedy okazuje się, że i ta dziedzina życia, która miała być korektywą wszelkich stosunków, uległa chwilowemu „zarażeniu" złem ogólnem — skłonni jesteśmy w czambuł ją potępić.

Piszę o tem dlatego, że przeżywamy obecnie okres „superrealizmu" w sporcie. Przyszedł on nieuchronnie po epoce entuzjazmu. Jesteśmy nastawieni krytycznie w stosunku do spraw sportu. Wydaje się nam, że zawiódł on na całej linji. Zawiódł, bo fakty nadużyć w uprawianiu sportów zaprzeczają teoretycznie maksymie — sport to zdrowie. Zawiódł, bo w dziedzinie rozwoju idei ducha sportowego, bo w przenikaniu dodatnich cech sportu na życie codzienne, zbyt mało widzimy pomyślnych objawów.

Czy tak jest naprawdę? — Czy mamy dostateczne powody do pesymizmu, do rezygnacji z możliwości uzdrawiających wpływów sportu na życie?

Rozpatrzmy zagadnienie na przykładzie, wybierając sobie w tym celu przykład najbardziej ryzykowny. Pomówimy o sporcie jako szkole aktywności, tak bowiem w założeniu rzecz tę pojmujemy. I w dalszym ciągu zastanowimy się, czy aktywność, którą niewątpliwie sport wyrabia w człowieku, przerzuca się w następstwie na inne dziedziny życia, w których ten sam człowiek ma występować.

Rzecz jest niezwykłej wagi. Twierdziliśmy, że sport, który jest skoncentrowaną aktywnością, który nie zna ociężałości, mści się za lenistwo, wymaga w każdym momencie walki pełnej uwagi, sprężystości umysłu i skoordynowanej czynności ciała i ducha, usposabia człowieka aktywnie. Uczy go energji. Przekonywuje, że tylko przy wytężonej woli czynu można zdobywać walory zwycięstwa. Nietylko zwycięstwa — lecz postępu wogóle. I — byliśmy zdania, że ta szkoła aktywności, którą daje nam sport, tak dalece wchodzi nam w krew, przesyca nasze usposobienie, nastawia umysł, że potem w każdej pracy zawodowej, w każdej czynności życiowej — ten walor aktywnego stosunku do życia przejęcia się sprawą i natężenia energji będzie się uwidoczniał i działał.

Kontrolujemy te założenia teoretyczne w praktyce życia. — I konstatujemy ze smutkiem na podstawie zgrupowanym szeregu przykładów, że nie mamy racji. Człowiek o usposobieniu aktywnem z natury — aktywnym pozostał. A niedołęga, flegmatyk, człowiek niezdecydowany, skłonny do nieróbstwa, nietwórczy, nieenergiczny — pozostał pasywnym. Sport nic mu nie pomógł.

Wyprowadzamy wniosek — życie przeczy założeniom teoretycznym. Sport nie jest szkołą aktywności. A raczej — jest nią, ale tylko na własnym swoim odcinku, to znaczy na terenie sportu. Być może — w wal-

ce sportowej jednostki passywne wyrobiły w sobie walory aktywności, skoncentrowanej energji, szybkiej decyzji. Ale walorów tych bynajmniej nie przenoszą do innych dziedzin życia.

Innego jesteśmy w tej sprawie zdania. Skłonni jesteśmy bronić słusznych — naszem zdaniem — założeń teoretycznych, potwierdzonych zresztą niejednokrotnie praktyką życia. Sport jest niewątpliwie szkołą aktywności, niewątpliwie budzi w człowieku ukryte źródła energji i nastawia człowieka na ton czynny. Jeśli tak nie jest — winę ponoszą nasze nieumiejętne metody pracy, brak łączności pomiędzy sportem a życiem, a wreszcie — krótka nasza stosunkowo tradycja pracy sportowej.

Sport jest u nas zjawiskiem ostatnich lat dziesięciu. I już chcemy, aby przeobraził on naszą psychikę, na skonstruowanie której składały się przecież wieki. W naszej pracy jest wiele błędów. Przeoczamy najważniejsze momenty wychowawcze. Lojalność w grze, w walce — jest dziś jeszcze raczej wynikiem obawy przed karą, aniżeli skutkiem poczucia etycznego. Robimy sport głównie od jego najbardziej zewnętrznej strony. Kwestja wpływu sportu na charakter człowieka jest do rozwiązania przed nami.

Spojrzyjmy na Anglików, którzy w Europie posiadają najdłuższą praktykę sportów. Sami oni przyznają, że sport w ogromnej mierze urobił ich charakter, a nawet usposobienie. Gentleman — jest niemal synonimem sportsmana. A znakomicie aktywny stosunek Anglików do życia — jest przecież także w dużej mierze bezpośrednim wynikiem wpływu sportów.

Wszelki pesymizm, oparty na obecnych stosunkach naszych w sporcie, byłby grubo przedwczesny. Rezultaty pracy nie przychodzą ani szybko, ani łatwo. Musimy dać sobie najpierw radę z rozwiązaniem sprawy — uzwyczajnienia sportu wśród najszerszych mas. A potem, po nowych latach dorobku sportowego, będziemy mówili o życiowym egzaminie sportu.

Inna jest rzecz, że w każdym momencie naszej pracy sportowej musimy dbać o to, aby krzewić wśród młodzieży nietylko znajomość prawideł i technicznych tajników sportu, lecz jednocześnie — wprowadzać w życie choćby w najmniejszym wymiarze dziś już zdefinjowane zasady ducha sportowego.

# CZY HOKEJ NA LODZIE MOŻE BYC GRĄ DLA KOBIET?



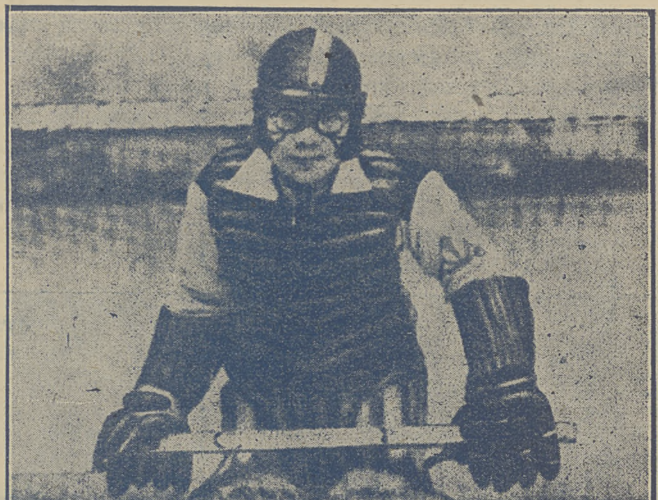
Charakterystyczny obrazek hokejowy.

Zainterpelowany w tej sprawie przez Redakcję „Startu" odpowiedzieć muszę stanowczo negatywnie. Hokej na lodzie nie jest i nie może być w żadnym razie grą dla kobiet. Jest to obok boksu i rugby jeden z najbardziej męskich sportów, i ewentualne adoptowanie go do możliwości sportowych kobiet, stworzyćby mogło conajwyżej parodję hokeja.

Inicjatywa tworzenia drużyn hokejowych ma swe źródło, mojem zdaniem, przedewszystkiem w niechwalebnej manji imitowania mężczyzn na każdem polu, co ani nie jest potrzebne, ani rozsądne, a po drugie wynika z nieporozumienia, iż hokej lodowy jest odpowiednikiem zimowym hokeja na trawie. A jak wiadomo hokej na trawie ogólnie słusznie uważamy za jedną z najbardziej odpowiednich dla kobiet gier zespołowych.

Otóż na wstępie wyjaśnić muszę, że hokej na trawie w Polsce bardzo mało jeszcze rozpowszechniony, z **hokejem lodowym** czyli **kanadyjskim** poza nazwą i pewnem podobieństwem kija, nie ma nic wspólnego. Odpowiednikiem zimowym hokeja na trawie jest gra w „b a n d y", szeroko uprawiana w Skandynawji i Finlandji, zarówno przez mężczyzn jak i przez kobiety.

Bandy do hokeja na trawie jest podobne, z hokejem kanadyjskim ma tylko to wspólnego, że odbywa się na lodzie, gracze jeżdżą na łyżwach i używają kijów. Różnice zasadnicze są następujące: hokej kanadyjski ma drużynę z 6 graczy — bandy z 11-tu. Boisko hokejowe ma wymiary 60 m. na 30 m., bramki wysokości 1 m. 22 na 1 m. 83, podczas gdy do „bandy" używa się wielkiego boiska i bramek footballowych. Najistotniejsza różnica polega na tem, że w hokeju **posuwa się** po lodzie cylindryczny, twardy, kauczukowy krążek długiemi kijami o spłaszczonych piórach, trzymanemi oburącz, podczas gdy w bandy używa się kulki **podbijanej** znacznie krótszym silnie zagiętym kijkiem, trzymanym jedną ręką. Kulki do bandy zrobione są ze specjalnego, ipmregnowanego sznurka, są



Zwykły „ekwipunek" bramkarza hokejowego.



Obrazki hokejowe, z których widać, że hokej nie jest grą dla pań. 1) Kowalski i Hemerling wpadają na bandę; 2) Uderzenie mysiało być silne, skoro banda się rozsunęła; 3) Epilog.

lekkie, i uderzenie ich nie jest tak bolesne, jak od krążka kauczukowego, który może nawet złamać kość nieochronioną.

Jak widać z powyższego, „bandy" jest swego rodzaju footballem na lodzie. Bramkarz na łyżwach nie posiada kija i łapie kulkę w ręce. Również przepisy gry podobne są w „bandy" do piłkarskich, a odrębne od hokejowych. Różnica zasadnicza tkwi w kwestji spalonego (off-side'u). Na pozór wydaje się, że przepis ten jest drobiazgiem drugorzędnym, a jednak w istocie on decyduje o całym charakterze gry zespołowej. Od niego bowiem zależy, czy gra mieć będzie charakter **kombinacyjny** czy **przebojowy**. Jeżeli przepis o „off-side" jest taki, że każdy gracz napadu stojący przed krążkiem, (a więc między krążkiem a bramką przeciwnika) jest „spalony" i nie może brać udziału w grze — gra nabiera charakteru **przebojowego**. Wtedy bowiem nie wolno podawać piłki czy krążka naprzód, a temsamem napastnik, będący w jej posiadaniu musi sam z nią przebijać się do przodu i wolno mu podać partnerowi tylko do tyłu, lub w równej linji ze sobą. Innemi słowy piłka nie może drogą samego podawania i kombinacyj przenieść się ku bramce przeciwnika. Ktoś musi z nią sam przebić się naprzód.

Takie przepisy mamy w rugby, w hokeju na lodzie i w footballu amerykańskim. I dlatego gry te są przebojowe, wymagają od graczy siły, energji, szybkości, i ducha bojowego, innemi słowy — cech męskich.

Inaczej się rzecz przedstawia, jeżeli przepis o „spalonym" pozwala na podawanie piłki do przodu, z mniejszemi lub większemi ograniczeniami, jak w piłce nożnej („association"), w water-polo, w hokeju na trawie, w bandy, w koszykówce.



W bieżącym sezonie trenowały u nas hokeja na lodzie harcerki.

W tych grach piłka idzie do przodu bądź drogą indywidualnego przeboju, bądź drogą kombinacyjnych podań. Temsamem gra staje się mniej ciężką, więcej znaczy w niej taktyka, aniżeli bojowość.

Jeżeli do gier typu przebojowego dodamy przepis zezwalający obronie na powstrzymanie napastnika ciałem (rękami w rugby, bądź ramieniem lub bokiem w hokeju) — będziemy mieli obraz prawdziwej walki.

Tak przedstawia się sprawa w hokeju lodowym. Przepisy zezwalają wyraźnie obronie na t. zw. „bobychecking" czyli zatrzymywanie przeciwnika przez zagradzanie mu drogi ciałem. Pozatem przy walce o krążek powszechnie stosowane jest „podsadzanie" przeciwnika ruchem biodra. A, że wszystko to następuje przy znacznej szybkości jazdy — zderzenia są mocne i nieraz przykre.

Obok tego bojowego charakteru, znamienną jest dla hokeja kanadyjskiego niezwykła szybkość — jest to bezsprzecznie najszybsza z gier zespołowych — i bezustanny ruch całej drużyny. O ile w piłce nożnej, w bandy, czy w hokeju na trawie działają na zmianę linje napadu, obrony i pomocy, i każda ma mniej więcej określony swój rewir działania, o tyle w hokeju lodowym specjalizacja nie jest tak wyraźnie zaznaczona, atak po nieudanej akcji wraca natychmiast na miejsce obrony, która z kolei przechodzi do ofensywy. Ta zmiana ról następuje raz po raz, skutkiem czego cała drużyna utrzymana jest ustawicznie w ruchu.

Niezależnie od ostrości gry, wynikającej z samego jej założenia i prawideł, nie brak w hokeju lodowym okazji do wypadków t. zw. nieszczęśliwych, jak pokaleczenie gracza kijem, sińce wynikłe z uderzeń krążkiem lub uderzeń o lód i t. d. Również poważniejsze kontuzje są na porządku dziennym. Niema meczu, nawet przy grze najbardziej eleganckiej, żeby komuś niechcący nie podbito oka, żeby ktoś nie nabił sobie guza uderzając w całym pędzie głową o drewniane ogrodzenie. Gdy dwie drużyny walczą ze sobą rozwijając na lodzie szybkość kilkudziesięciu kilometrów na godzinę, gdy uzbrojone są w kije i łyżwy, i gdy nadewszystko ustawicznie fruwa w powietrzu krążek kauczukowy, twardy, ciężki, wyrzucany z niezwykłą siłą — o kontuzje musi być łatwo.

Na te rzeczy nie zwraca się uwagi. Gdy ktoś pada na boisku — sędzia gwiżdże, poszkodowanego znoszą, wchodzi zastępca, i gra się dalej. Mówi się krótko, że gdzie drwa rąbią, tam wióry lecą, a jak słusznie zauważył do mnie jeden z graczy reprezentacji niemieckiej — „dass ist doch kein **jeu de jeunes filles**".. Jeśli się kto skarży — radzi mu się grać w ping-pong.

Przedstawiając przepiękny ten sport w takiem świetle, chcę uzasadnić pogląd, że hokej lodowy do uprawiania przez kobiety nie nadaje się zupełnie. **Już choćby dlatego, że panie nie lubią chodzić z podbitem okiem lub rozciętym policzkiem.**

Tak więc nie może ulegać wątpliwości, że najodpowiedniejszym sportem lodowym dla kobiet jest łyżwiarstwo figurowe. Piękno i harmonja ruchów zamiast walki wręcz, precyzja — zamiast szybkości.

Ponieważ jednak ja osobiście mam do jazdy figurowej wrodzony wstręt, gdyż jest ona dla mnie za nudna, za monotonna, jest sportem wybitnie nie atletycznym, przeto rozumiem, że może ona nie odpowiadać wielu paniom, których temperament i męskie zacięcie każą w sporcie szukać żywszych emocyj. I dlatego uznaję w zupełności, że panie mają prawo do jakiejś gry na lodzie.

Grą tą powinno być skandynawskie „bandy". Może ono być prowadzone szybko — może jednak również dobrze szybkość być zastąpiona przez kombinację. Niema przebojów — niema zatem i zderzeń. Gra jest interesująca, nie tak wyczerpująca, każda bowiem linja ma czas odpocząć w czasie akcji pozostałych linji drużyny.

Trudność zaprowadzenia „bandy" w Polsce polega na tem, że gra ta wymaga wielkiego boiska, o które nietrudno jest w krajach o mroźnej zimie. Z tem jednak możnaby sobie dać radę przez adoptowanie przepisów gry do naszych warunków. Możnaby z powodzeniem zmniejszyć wymiary boiska i liczbę graczy w drużynie (np. z 11-tu na 7 — 8). Ale przejąć należy elementy zasadnicze: używanie kulki, krótkich jednoręcznych kijów, i grę z podaniami.

Zwolenniczki hokeja kobiecego powołują się na to, że już panie grają podobno zagranicą.. Nie będę się spierał, ale stwierdzę, że na razie widzieliśmy tylko... fotografje tych gier. A wiemy dobrze, że co innego sfotografować się z kijem w ręku i na łyżwach, a co innego grać. Na fotografjach widzieliśmy już znacznie większe ekstrawagancje. Nie dowodzi to jednak, by je zaraz naśladować.

**T. Semadeni.**

# KOLARSTWO—ULUBIONY SPORT BELGIJEK I HOLENDEREK

Sport kobiecy w poszczególnych krajach europejskich idzie drogami bardzo różnemi. Brak organizacji, pomyślanej na skalę międzynarodową mści się srodze na kierunku sportu kobiecego. Możnaby śmiało powiedzieć o europejskim sporcie kobiecym, że co kraj to obyczaj.

W rzeczywistości — kongres olimpijski z roku 1925 ustanowił wytyczne dla sportu kobiecego ustalając jakie gałęzie sportu na podstawie badań lekarskich, a także z punktu widzenia estetyki są dla kobiet odpowiednie. Ale niestety, niema żadnej międzynarodowej władzy wykonawczej, któraby mogła przestrzegać słusznych przeważnie zaleceń wspomnianego kongresu olimpijskiego. To też — każdy kraj pracuje w dowolnym kierunku. Podczas, kiedy w jednych piłka nożna i kolarstwo należą do sportów „wyklętych" dla kobiet, w innych krajach — właśnie te dwa sporty cieszą się maksymalnem powodzeniem wśród pań.

Jeśli weźmiemy pod uwagę kolarstwo nie turystyczne, lecz „czysto sportowe", ujmowane w kategorję zawodów na szosie i nawet na torze jest ono bardzo rozwinięte w trzech krajach europejskich: Francji, Belgji i Holandji.

We Francji kolarstwo kobiece przed dwoma laty przeszło kryzys. Liczba zawodniczek zaczęła się gwałtownie zmniejszać. Ale szybko „uzdrowiono" stosunki, wprowadzając krótsze dystanse i oto w tym sezonie znowu zaznaczył się postęp kolarstwa kobiecego zarówno na torze, jak i na szosie. W każdym jednak razie i dziś nawet kolarstwo francuskie liczy dość ograniczoną liczbę czynnych zawodniczek w kolarstwie.

Prawdziwy sukces święci natomiast kolarstwo w Belgji. Belgja — jest to kraj conajmniej dziwny, jeśli chodzi o sport kobiecy. Lekka atletyka ledwie wegetuje, a natomiast piłka nożna i kolarstwo cieszą się ogromnem powodzeniem.

O rozwoju kolarstwa kobiecego w Belgji świadczy ten choćby fakt, że corocznie szereg programów na torach kolarskich wypełniają wyłącznie zawody kobiece, na które — o dziwo — bardzo tłumnie przychodzi publiczność. W sezonie co niedziela odbywają się kolarskie zawody kobiece zarówno na torze, jak i na szosie.

Rok sprawozdawczy 1929 dał 55 imprez kolarskich kobiecych. Średnie wyniki najlepszych kolarek belgijskich brzmią: na szosie — 32 klm. na godzinę a na torze — 41 klm. na godzinę w zawodach indywidualnych. W zawodach drużynowych osiągano przeciętnie 48 klm. na godzinę.

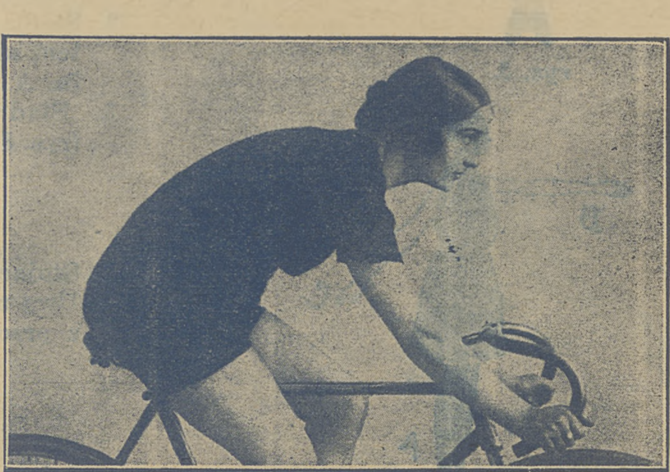
O rozwoju kolarstwa kobiecego w Belgji świadczy także i ten fakt, że zarejestrowano tam cały szereg kolarek... zawodowych. W chwili obecnej najlepszemi „profesjonałkami" w kolarstwie są flandryjki i holenderki z okolic Hagi i Harlemu.

Mistrzynią amatorską Belgji na rok 1929 w sprincie jest belgijka, Marja Frederickx a w biegach długodystansowych — van Andenkerke. Ta ostatnio zdobyła mistrzostwo w konkurencji 25 zawodniczek, reprezentujących prócz Belgji także i Holenderki, a nawet Niemki.

Przed trzema tygodniami odbył się w Brukselli na torze międzynarodowym bieg kolarski pań na 50 klm. Zwyciężyła mistrzyni Belgji, Frederickx, w czasie 1 g. 33 m. Startowały prócz Belgijek — Francuzki, Niemki i Holenderki.

W chwili obecnej Belgja posiada 3 welodromy na których odbywają się wyłącznie zawody kobiece. — Ponadto doraźnie urządzane są również biegi kobiece i na innych welodromach.

Mistrzostwa Belgji rozgrywane są w konkurencji międzynarodowej. Biorą w nich udział tylko Niemki, Holenderki i Francuzki. Z innych krajów europejskich — w żadnym niema kolarskich zawodów kobiecych na torze.



Eliza von Andenkerke, mistrzyni Belgji w biegach na torze.

Belgijki twierdzą, że sport kolarski, oparty na wielkiem rozpowszechnieniu rowerów, jako środka komunikacji, posiada wszelkie dane do rozwoju i ogarnia z każdym rokiem wzrastające liczby nowych zwolenniczek, stanowiąc wraz z piłką nożną tę bramę, przez którą wciągnięte zostają do sportu i podporządkowane zasadom higjeny i ruchu fizycznego młode Belgijki.

**K. M.**


rys. 1.



rys. 10.


rys. 11.

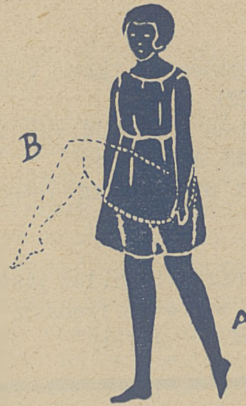

rys. 12.


rys. 13.


rys. 14.


rys. 15.


rys. 16.

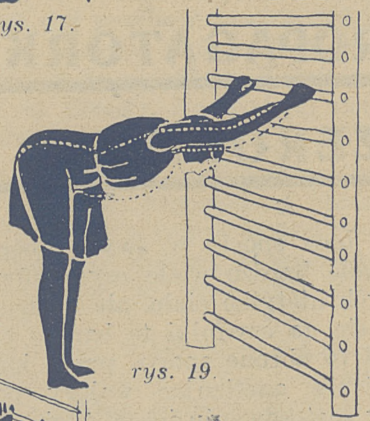


rys. 17.



rys. 18.


rys. 2.


rys. 19.

# O S N O W A L E K C J I G I M N A S T Y K I

**DZIEWCZĘTA OD 10 | 13 LAT. STOWARZYSZENIA GIMNASTYCZNE LUB 6-ta 7-a KL. SZKOŁY POWSZECHNEJ.**

Opracował: D. R. **Rysunki wykonała: Marja Kamińska.**

A. I.

a) Ustawienie parami. b) Chód dokoła sali ze śpiewem. c) Odliczenie w chodzie. d) Ustawienie kolumny ćwiczebnej po środku sali.

1. Podskoki w miejscu z wymachami RR. w bok i w dół.
2. Wznos N. wprzód, podskok z przenosem wzniesionej N. do miejsca postawnej i wznosem pięty postawnej N. do tyłu, powrót do postawy wyjściowej podskok (rys. 1 i 2).
3. Stojąc ze skurczem RR. w przód i wymach dołem w tył, powrót do skurczu z „przyrąbywaniem“ (rys. 3 i 4).

II.

1. W siadzie klęcznym skłon tułowia w dół i podnos tułowia do klęku z wymachem RR. bokiem wzwyż (palce dotykają się nawzajem; rys. 5 i 6).
2. Siad z NN. zgiętemi i skłon tułowia w dół z chwytem za kostki (czoło zmierza do „podbicia“; rys. 7a, A i B).
3. „Siad turecki“ z RR. w bok i „rozgrzewka woźnicy“ (rys. 8 i 9).

III.

1. Stojąc, skłon tułowia w dół z „przyrąbywaniem“. Dwa uderzenia palcami w podłogę z boków i dwa z przodu (rys. 10, A i B).
2. Stojąc w wykroku z RR. w przodzie, skręty tułowia w stronę wykr. N. z wymachami R. w bok (rys. 11 i 12).
3. Stojąc w rozkroku wspiętym ze skurczem RR., skłony tułowia w stronę wspiętej N. z wymachem R. w bok i uderzeniem w N. (ustawienie dwójkowe) rys. 13 i 14.

IV.

1. Parami nawprost z chwytem oburącz, wykrok i przysiady (rys. 15 i 16).
2. Parami bokiem, stojąc w wykroku biegowym z chwytem jednorącz (ramię zgięte) i skurcz jednonóż (zakrocznej; rys. 17, A i B).
3. Parami naprost z chwytem oburącz i a) Wyćwiczenie bocznych kroków, b) uderzanie w dłonie (do ćwiczenia „Napoleon“).

B. I.

1. Chód ze wsparciem piętą, palcami (rys. 18, A i B) i jednym krokiem zakrocznym.
2. Parami bokiem z chwytem za ręce (na wysokości barków, chód ze skurczem N., wsparciem palcami i przystawieniem stopy na 3.
3. a) Parami bokiem z chwytem jednorącz (jak w A. IV. 2.), bieg ze skurczem N., b) Parami nawprost z chwytem za ręce, bieg ze skurczem N. wokoło w miejscu, c) jak w a) (cztery kroki w przód) oraz jak w b) (cztery kroki w miejscu wokoło).

II.

1. Stojąc nawprost, opad tułowia w przód z RR wzwyż, wsparcie nadgarstkiem o szczebel i „przyrąbywanie“ (przyścianek; rys. 19).
2. Stojąc tyłem, półzwis i wysoki skurcz NN. (pomoc w razie potrzeby; rys. 20).
3. Stojąc nawprost w przysiadzie z chwytem za szczeble, wymach NN. do podporu bokiem powyż i powrót do postawy wyjściowej; (rys. 21, A i B).

III.

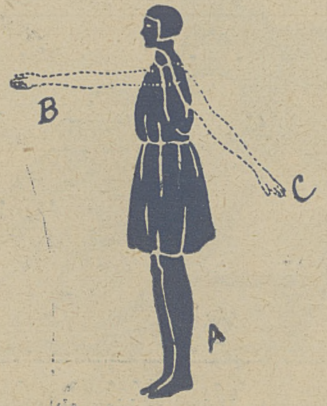
1. Parami bokiem z chwytem jednorącz, skurcz jednonóż i opust z dwoma podskokami i zjednoczesnym przenosem drugiej N. w tył (tylną N. wykonujemy krok w przód).
2. Parami bokiem, jedno R. (wewnętrzne) w przód z chwytem za ręce, wymach R. dołem — bokiem — w tył z wykrokiem zewnętrzną N. i podskokiem oraz skurczem wewnętrznej N. i z wymachem RR. do pozycji wyjściowej w chwili przystawienia wewnętrznej stopy do podłogi.
3. Trzy kroki biegowe z podskokiem na wykroczmej N.

IV.

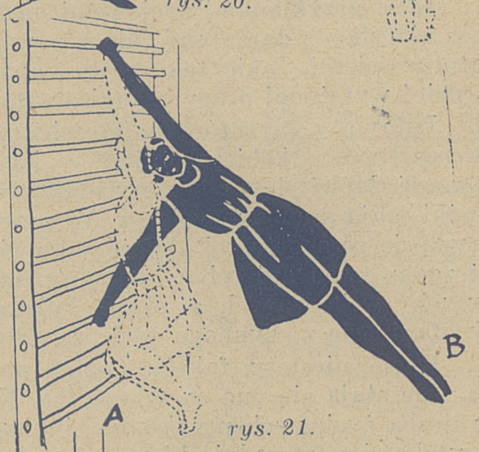
1. Ćwiczenia drużynami:
   a) Chód równoważny na tramie ze skurczem N. wsparciem palcami i przystawieniem stopy na 3. jak w B. I. 2.


rys. 3.


rys. 20.



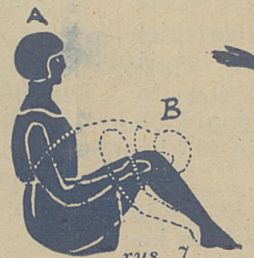
rys. 4.



rys. 21.


rys. 5.

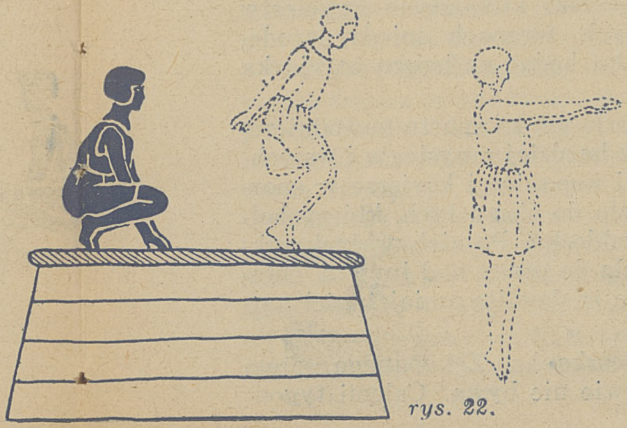

rys. 6.

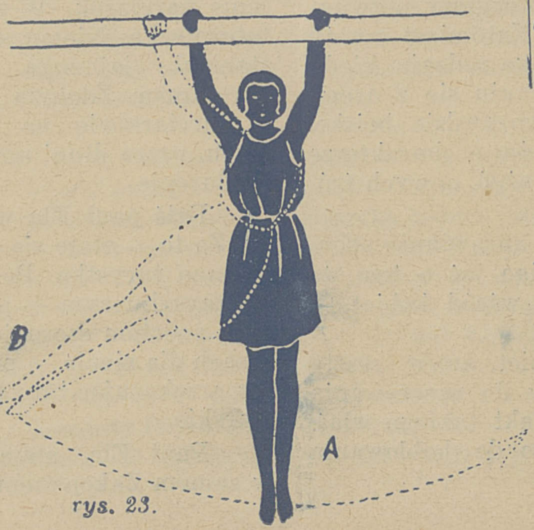


rys. 7.


rys. 8.


rys. 9


rys. 22.



rys. 23.


rys. 24.

b) Nawprost, rozbieg i „koci skok“ (skrzynia wzdłuż; rys. 22).
c) Zwis nachwytem i pochód rąk z wymachami tułowia, rys. 23, A i B.
d) Stojąc bokiem, przeskok zawrotny ze skurczem NN., rys. 24.

2. Gra:
a) Wyścigi z chorągiewkami lub jakakolwiek inna,
b) Wyścig piłek w dwóch rzędach,
c) Zabawa taneczna: „Swaty“.

C.

1. a) Zwykły chód parami dokoła sali, ewentualnie ze śpiewem,
b) Ustawienie kolumny ćwiczebnej,
c) Pożegnanie.

UWAGA: Szczegółowe objaśnienie poszczególnych ćwiczeń osnowy podamy w numerze następnym. (N. = noga; NN. = nogi; R. = ramię; RR. = ramiona).

# PROPAGATORKA SPORTU SZEROKIEGO ODDECHU

Idea sportu w swych teoretycznych założeniach posiada bardzo wiele czynników, znakomicie kształtujących nietylko ciało, ale i ducha ludzkiego. Powołujemy się na czynniki te bardzo często, przeprowadzając bądź to obronę sportu przed idącemi na nas atakami, bądź też analizując walory poszczególnych sportów przy zastosowaniu ich w życiu na szerszą skalę.

Życie — bądźmy szczerzy — czasem neguje, czasem potwierdza owe wartości. Wszystko zależy od sposobu, w jaki realizujemy sport. Może on dać korzyści olbrzymie, może także przynieść szkody nieobliczalne. Szczególnie pierwszy okres rozwoju sportów przynosi z sobą wiele plew. W entuzjazmie szerokiego rozmachu pracy, w masowości przejawów, chwyta się rzeczy najłatwiej uchwytne, zewnętrzne, skłonne do wyboczeń dla braku tradycji, gruntownych podstaw pracy, dzielnych i rozumnych kierowników.

A tymczasem — niezmiernie ważne jest to poparcie, które naszym teoretycznym tezom o sporcie może dać żywy przykład życia. Nic też dziwnego, że przykładów tych szukamy, słusznie znajdując, że stanowią one najznakomitszy środek propagandowy w kierowaniu praktyki życia na właściwe tory.

Temi przykładami życiowemi najłatwiej jest walczyć nietylko z zarzutami, ale i z wszelkiego rodzaju wątpliwościami, jakie tak często napastują ludzi najbardziej wytężonej pracy organizacyjnej.

Jednym z zarzutów, najczęściej kierowanych pod adresem sportu kobiecego, jest — jego jakoby efemeryczność. Mówi się, że kobiety dopóty uprawiają sport, dopóki mają szanse zwycięstw. W przeciwnym razie — rezygnują ze sportu tak dalece całkowicie, że nie mają już zgoła czasu ani ochoty na uprawianie ćwiczeń cielesnych, wchodzących w skład kultury fizycznej, po wycofaniu się z czynnego życia zawodniczego.

Wiele, niestety, faktów pogląd powyższy potwierdza. Ale stają się one coraz rzadsze. Natomiast mnoży się liczba życiowych przykładów innego rodzaju, kiedy to znakomite zawodniczki po wycofaniu się z areny konkurencji sportowych porzucają wprawdzie boisko, lecz przechodzą jednocześnie do sportów o charakterze turystycznym, szukając tu nowych wrażeń, nowych źródeł siły i tężyzny.

Uważamy, że takie następstwo w uprawianiu sportów jest bardzo szczęśliwe, nie mówiąc już o tem, że wogóle należałoby więcej rozbudzać wśród kobiet — smak do sportów turystycznych.

W naszem życiu sportowem kobiet, które zresztą liczy sobie niewiele lat życia, mamy do zanotowania niezwykle radosny i bardzo piękny fakt takiego właśnie przejścia od sportu zawodniczego do hołdowania szerokim szlakom turystycznym.



Ela Ziętkiewiczowa, zasłużona działaczka na polu sportowem.

Mamy tu na myśli jedną z najstarszych i najbardziej pod każdym względem zasłużonych w Polsce „sportswomen“, p. Elę Michalewską-Ziętkiewiczową. Jej zasługi w sporcie naszym są niezliczone. Ziętkiewiczowa jest pierwszą naszą mistrzynią nart. Ona to — niemal dosłownie — kształtowała pierwsze nasze pokolenie narciarek. W swoim czasie była najlepszą u nas taterniczką. Niema szczytu w Tatrach, na którym nie stanęłaby jej noga. Od lat uprawia także turystykę narciarską. Zdobyła dla Polski kilkanaście zwycięstw w narciarstwie na różnych terenach międzynarodowych, przez długi szereg lat będąc najlepszą narciarką w Europie.

Dziś pani Ela wycofuje się ze sportu zawodniczego. Za to — staje się coraz bardziej przysięgłą i wszechstronną turystką. Po swej wspaniałej karjerze w sporcie zawodniczym — przeszła do obozu tych, którzy hołdują sportom szerokiego oddechu. Po niebywałych sukcesach dla siebie — przeszła do pracy nad innymi, chętnit przekazując innym swe znakomite umiejętności narciarskie.

Pani Ela, stała mieszkanka Zakopanego, zimą w samem Zakopanem prawie nie bywa. Całemi tygod-

niami siedzi w górach. Z ramienia Sekcji Narciarskiej Towarzystwa Tatrzańskiego prowadzi od stycznia b. r. kursy narciarstwa wysokogórskiego. Każdy kurs trwa 7 dni. Ale amatorów na kursy te jest tylu, że ciągną się one nieprzerwanie.

Jest rzeczą wysoce charakterystyczną, że te jedyne w Tatrach stałe kursy narciarstwa wysokogórskiego prowadzi właśnie kobieta. — Jej pieczy powierza się tych, których nęci urok gór i którzy pragną zdobyć trudną sztukę jazdy wysokogórskiej na nartach.

Ziętkiewiczowa prowadzi kursy te, w których, niestety, olbrzymią większość stanowią mężczyźni, według wypracowanego przez siebie schematu. Pierwszego dnia kursiści idą na Halę, gdzie Ziętkiewiczowa orjentuje się, co kto potrafi. Następują pierwsze wskazówki, pierwsze praktyczne próby w narciarstwie wysokogórskiem. Potem — krótkie wypady w góry. Potem — dłuższe wycieczki na szczyty.

Wycieczki te prowadzi, oczywiście, Ziętkiewiczowa, robiąc ślad, zakosy i t. p. O szlakach tych wycieczek daje pojęcie następująca tura: przez Zawrat do Pięciu Stawów, Morskiego Oka, przez Opalone, Dolinę Białej Wody, Jaworowo, Przełęcz pod Kopą do Zielonego Kiesmarskiego i z powrotem na halę Gąsienicową.

Ziętkiewiczowa, jeśli idzie w góry w dobranem towarzystwie narciarzy posuwa się naprzód w bardzo szybkiem tempie. W roku ubiegłym dokonała wielu wspaniałych wypraw w góry, że wymienimy kilka ważniejszych szlaków: 1) Gładka Przełęcz, Zawory Koprowa, Popradzkie, 2) Rysy pod szczytem, 3) z Morskiego Oka przez Białą Wodę do Szmeksu, stąd — na Pięć Stawów Spiskich, Lodową Przełęcz ze zjazdem do Jaworowej Doliny.

Sport szerokiego oddechu — zdobył sobie w Ziętkiewiczowej najwspanialszą propagatorkę i najgorętszą zwolenniczkę. Godzi się przecież zaznaczyć, że uprawia ona także turystykę wioślarską, przytem starannie omija powielekroć przejechane, niemal zużyte szlaki, wybierając odleglejsze i minimalnie uczęszczane linje wód.

Latem roku ubiegłego wraz ze swym mężem, mjr. Ziętkiewiczem, znakomitym narciarzem i wioślarzem, pani Ela odbyła wielodniową włóczęgę wodną na własnym składaku. Włóczęgę tę odbyła na dwóch różnych szlakach. W ciągu trzech dni przebyła prawie 300 klm. Dniestrem od Halicza do Okopów Świętej Trójcy. Potem — zapakowano składak do plecaków. Koleją udali się pp. Ziętkiewiczowie na Polesie. Na wodach Polesia dokonali drugiej wędrówki wodnej, z Sarn do Pińska.

Oczywiście, przez cały czas trwania obu wędrówek wodnych, Ziętkiewiczowie nocowali w namiocie i żywili się własną kuchnią. Na przygodnie rozpalonem ognisku czy zgoła Prymusie — gotowano wszelkie posiłki, nie tęskniąc bynajmniej do hotelowego pokoju i restauracyjnego obiadu.

Przykład Ziętkiewiczowej, która, pożegnawszy się ze sportem zawodniczym, zawarła ścisłe przymierze z turystyką narciarską i wodną, stanowi wzór godny naśladowania. Nie mniej cieszyć należy się z tego, że pełni ona w narciarstwie odpowiedzialne funkcje instruktorskie, przekazują innym swe znakomite umiejętności.

**K. M.**



Z tegorocznych instruktorskich kursów narciarskich dla nauczycielek wychowania fizycznego.

# GIMNASTYKA DLA KOBIET

Wiele obecnie mówi i pisze się o wychowaniu fizycznem. Jednak mimo to dzieł wybitnych, o trwałej wartości liczymy w tej dziedzinie niewiele, i to nietylko w ubogiej stosunkowo literaturze polskiej, ale i literaturach obcych, gdzie książek o wychowaniu fizycznem drukuje się bardzo wiele.

Często książki z zakresu wychowania fizycznego są jedynie świadectwem oczytania i pracowitości autorów, czerpiących z tych niewielu dzieł naprawdę oryginalnych, których wartość nie przemija.

Nawet dzieła bardzo wartościowe i oryginalne wykazują czasem pewne braki. Braki te naogół płyną z dwojakiego źródła. Albo autorzy są specjalistami, zagłębiającemi się nieustannie i jednostronnie w kwestje wychowania fizycznego, ale zbyt się zacieśniają w tej swojej specjalności, lekceważąc związek wychowania fizycznego z całem bogactwem objawów fizycznych i duchowych życia ludzkiego i nie doceniają znaczenia innych nauk, łączących się w niem bezpośrednio lub pośrednio. Albo też dzieje się przeciwnie: kwestje wychowania fizycznego traktuje się bez dostatecznego pogłębienia ich specjalnej istoty, jedynie z punktu widzenia ogólniejszego, np. w zależności od filozofji lub psychologji. Pierwsze z tych dzieł mają dużą wartość praktyczną, gdyż dają szereg pożytecznych wskazówek i pouczeń, ale zarazem wytwarzają pewnego rodzaju niepożądaną jednostronność. Drugie są zwykle zajmujące i rozszerzają horyzonty umysłowe czytelników, ale brak im znowu wytycznych, dających się bezpośrednio zastosować w praktyce wychowania fizycznego.

Do książek, które bardzo szczęśliwie łączą dodatnie cechy obu rodzajów dzieł naukowych w zakresie wychowania fizycznego należy książka **Elli Björksten: Gimnastyka kobiet,** która ukazała się w polskim przekładzie p. Jadwigi Mayówny. Jest ona owocem gruntownej wiedzy, gorącego umiłowania sprawy, samodzielnego przemyślenia i wieloletniego doświadczenia.

Postać Elli Björksten nie jest obca czytelnikom Startu. Osoby, które miały sposobność zetknąć się z nią, opisywały ją jako indywidualność, porywającą własnym entuzjazmem i osobistym urokiem. Te same cechy czarują nas też z kart jej książki i słusznie p. Mayówna pisze, że

książka ta tak silne na niej wywarła wrażenie, że nie mogła oprzeć się chęci uprzystępnienia jej polskim pracownikom na polu wychowania fizycznego.

Takie rozdziały, jak analiza lekcji gimnastyki pod względem fizjologicznym, architektonicznym, estetycznym i psychicznym, jak niektóre ustępy z rozdziału o metodach nauczania, jak śliczny rozdział o osobie nauczycielki — to rzeczywiście jakby zdrój wody źródlanej, ożywiającej suche nieraz ugory naszej literatury fachowej. Obok tego znajdujemy bardzo pożyteczne wytyczne nauczania, omówienie wzorów lekcyjnych, wskazówki higjeniczne, pouczenie o rozkazodawstwie. Szczególnie ważne i wartościowe są rozdziały o gimnastyce dla różnych okresów wieku oraz o ruchach kontrolnych, dodatkowych i o czynnikach ożywiających.

Jeżeli do wszystkich zalet dodamy jeszcze — wedle słów p. Mayówny — poetyczny styl i wytworną, niekiedy nawet wyszukaną formę literacką, to zrozumiemy, że przeczytanie tej książki jest wielką przyjemnością, a rozczytywanie się w niej z pewnością rozszerzy nasze horyzonty i pogłębi naszą pracę nauczycielską na polu wychowania fizycznego kobiet.

Tłumaczce tej niezwykłej książki, p. Jadwidze Mayównie, wielka należy się wdzięczność za przyswojenie naszej literaturze fachowej, tak cennego dzieła. Zasługa jej tem większa, że w tłumaczeniu wiernie oddała treść oryginału, nie zatraciła tej poetyczności i wytworności, które cechują styl Elli Björksten, a trudnego przekładu z języka szwedzkiego na polski potrafiła dokonać, pozostając w zgodzie z duchem języka polskiego.

**H. C.** —

# Z SZEROKIEGO ŚWIATA

Statystyka automobilowych szkół paryskich wykazuje, że w latach ostatnich znacznie więcej kobiet niż mężczyzn zdobywa kwalifikacje szoferskie. W roku 1922 kobieca klijentela szkół samochodowych nie istniała. W roku ubiegłym jedna z wielu szkół paryskich posiadała ogółem 7500 uczniów, a w tem — 4000 kobiet. Przewaga płci pięknej jest więc zupełnie wyraźna. W innych szkołach samochodowych rok ubiegły wykazuje podobny stosunek liczby adeptek do adeptów sztuki prowadzenia samochodu.

Kierownik jednej ze szkół daje następującą charakterystykę przyszłych kierowczyń samochodów:

„Przeważają wśród moich uczenic młode dziewczęta. Są one naogół znacznie uważniejsze i uczą się



**Clarice Kennedy z Australji, ustanowiła nowy rekord światowy w biegu na 80 mtr. z płotkami w czasie 12,5 sek.**

szybciej, aniżeli mężczyźni. To też znacznie prędzej zdobywają orjentację zarówno w dziedzinie przepisów ruchu, jak i w subtelnościach techniki samochodowej. Na wykłady uczęszczają bardzo pilnie, zdają egzaminy doskonale i z lepszym wynikiem, aniżeli mężczyźni. Rzecz charakterystyczna: w prowadzeniu samochodu ujawniają lepsze i szybsze refleksy, aniżeli mężczyźni, dlategoteż zapewne powodują mniej wypadków.
trzeba, że mniejsza liczba wypadków, powodowana przez kobiety, pochodzi także i stąd, że naogół kobieta nigdy nie siada do kierownicy samochodu w stanie blo-

Przeciętnie — 12 do 15 lekcyj zupełnie wystarcza, aby młoda dziewczyna zupełnie poprawnie prowadziła maszynę. Oczywiście, kurs teoretyczny (silniki i t. p.) trwa znacznie dłużej, około trzech miesięcy. Przyznać giego podniecenia alkoholem, co, niestety, tak często się zdarza u mężczyzn.

Bardzo wiele klijentek paryskich szkół samochodowych rekrutuje się zpośród właścicielek prywatnych samochodów. Panie te uczą się kierować maszyną po to, aby robić fachowe uwagi szoferom, z których nie są zadowolone...

———:———

W Paryżu odbył się przed kilkoma tygodniami wiosenny bieg naprzełaj o mistrzostwo Paryża. Bieg odbył się na dystansie 3000 metrów, a więc na trasie maksymalnej długości dla tego rodzaju zawodów we Francji. W biegu wzięło udział 40 zawodniczek, przytem bieg ukończyły wszystkie. Godzi się nadmienić, że do biegu stanęły zawodniczki doskonale wytrenowane i na podstawie specjalnych badań zakwalifikowane przez lekarzy do startu.

Zwycięstwo odniosła francuska Renee Trente, najwybitniejsza specjalistka w tej konkurencji. Czas — 11 m. 11,4 sek. W klasyfikacji drużynowej pierwsze miejsce zdobyły biegaczki klubu „Femina Sports" przed klubem Nova Femina i Academia.

———:———

Na ostatnim salonie malarzy francuskich rewelację stanowiły obrazy artystki Adrjanny Jouclard, inspirowane ideą sportową. Opinja Paryża twierdzi, że są to najlepsze ze wszystkich znanych dotychczas dzieła malarskie, poświęcone tematom sportowym. Panna Jouclard specjalnie pracuje nad zagadnieniem gestu sportowego, usiłując chwycić go na płótnie w formie najbardziej zbliżonej do rzeczywistości. Jeden ze znakomitszych krytyków paryskich pisze o obrazach tej artystyki w sposób następujący:

„Widzę na płótnie panny Jouclard łyżwiarzy, którzy naprawdę jeżdżą. Widzę mecz rugby, w którym wrażenie ruchu jest potężniejsze aniżeli na najbardziej udatnej fotografji. Bieg naprzełaj — zadziwił mnie dokładnością ruchu i niezrównaną barwą nastroju. Walka bokserów daje złudzenie rzeczywistości".

Panna Jouclard zamierza stawać do olimpijskiego konkursu sztuki w Los Angeles.

———:———

Bieg naprzełaj o mistrzostwo Francji, odbyty przed paroma tygodniami, wygrała młoda zawodniczka, Lucienne Bouin, bijąc dotychczasową wielokrotną mistrzynię, Trente.

Bouin jest siostrzenicą najznakomitszego biegacza Francji, słynnego Jana Bouin, którego rekord godzinny dopiero niedawno pobił wielki Nurmi. Rekordzista francuski poległ w czasie ostatniej wojny.

Bouin liczy obecnie zaledwie 19 lat i zapowiada się na pierwszorzędną siłę.

Warto zaznaczyć że tegoroczny bieg naprzełaj o mistrzostwo Francji odbył się na dystansie tylko 1 klm. Ten skrócony dystans jest plastycznym wyrazem nowego kierunku, jaki Francuski Sportowy Związek kobiecy zapoczątkował w ostatnich tygodniach, przychodząc do wniosku, że zbyt długie dystanse w tej konkurencji wpływają deprymująco na zawodniczki i prowadzą do kryzysu tej specjalności sportowej.

# KOBIECY SPORT PIŁKARSKI W ANGLJI

Angielki uprawiają sport piłkarski już od kilkunastu lat. Pierwszy mecz kobiecy odbył się w roku 1917, ale był traktowany dosyć niepoważnie, na co zresztą zasłużył ze względu na swój poziom. Piłkarstwo kobiece rozwijało się z dnia na dzień i obecnie poziom tego jest już dosyć wysoki. Piłkę nożną uprawia się w sekcjach przy ogólnych sportowych klubach kobiecych, bądź w specjalnych klubach piłkarskich. Obecnie jest już w Anglji przeszło 50 znanych drużyn kobiecych. Przeważnie rekrutują się one zpośród klubów organizowanych przez wielkie magazyny i fabryki, jak np. Lyon, Osram, Ediswans i inne. Najlepszą drużyną jest t. zw. „Dick. Kerrs girl", która w ostatnim sezonie rozgrywała mecz z drużyną reprezentacyjną Francji. Drużyna ta objeżdża cały kraj i jest tak aktywna, że rozegrała w ciągu sezonu 59 gier, z których tylko jedną przegrała.

Charakterystyczne jest, że społeczeństwo angielskie bardzo interesuje się swemi piłkarkami i licznie uczęszcza na mecze. Miljon widzów przyglądało się tournée wyżej wymienionego klubu po kraju. Zawody kobiece odbywają się wyłącznie ma cele filantropijne, albo społeczne. Dick Kerr's girl zdobyły na cele filantropijne pokaźną sumę 52 000 funtów. Na meczach bywa nierzadko 10 — 14 tys. widzów.

Jak ustosunkowało się społeczeństwo angielskie do piłkarstwa kobiecego? O ile sądzić mogę ze sprawozdań dziennikarskich i artykułów, poglądy na tę sprawę nie są jednolite. Jeżeli chodzi o kobiety, to w klubach, jako czynne zawodniczki, albo sympatyczki tego sportu, widzimy przedstawicielki wszystkich warstw społecznych. Obok przedstawicielek najwyższej arystokracji — lady Astor jest przewodniczącą klubu „The Phymouth Ladies" — mamy studentki, robotnice, sprzedawczynie sklepowe i t. d. Oficjalne sfery sportowe odnoszą się do gry tej niekiedy nieprzychylnie, jak np. „The Football Association", które uchwaliło, aby zorganizowane kluby piłkarskie nie udzielały boiska na mecze kobiece. Sprawozdawcy sportowi i czołowi gracze angielscy często konstatują oficjalnie, iż poziom piłkarstwa kobiecego stoi dosyć wysoko i że sport ten jest przez kobiety bardzo poważnie traktowany, ale przytem wszyscy z przekąsem jednomyślnie konstatują, że kobiety nawet na boisku są nazbyt rozmowne.

Ogólnie panuje tendencja, aby dziewczęta w wieku szkolnym nie uprawiały tego sportu, co jednak często jest nieprzestrzegane. Najlepsze piłkarki przyznają się do tego, że rozpoczęły swą karjerę piłkarską w 14 — 15 roku życia. Należy jednak zaznaczyć, że w klubach bardzo przestrzegane jest, aby piłkarki uprawiały obowiązkowo i inne sporty i dbały o wszechstronny, harmonijny rozwój fizyczny. Tem się tłumaczy, że piłkarki mogą poszczycić się rekordami i w innych gałęziach sportu, jak lekkiej atletyce, pływaniu, tennisie, hokeju.

Piętą Achillesową piłkarstwa kobiecego jest konieczność korzystania z usług trenerów, ale jak już zapowiadają, niedługo temu kres położą. Wierzą w swoje siły i możność dorównania mężczyznom i na tem polu i aczkolwiek sport ten uprawiają od kilkunastu lat zaledwie, ale chcą się już wydostać z pod hegemonji męskiej. Zapowiadają też z całą stanowczością, iż za rok, albo dwa będą miały własne instruktorki piłkarskie.

Pod tym względem winne one stanowić dla nas wzór godny naśladowania, ale co do meritum sprawy, a mianowicie koncepcji piłkarstwa kobiecego wątpię, czy pochlebna opinja nawet tak głośnych piłkarzy, jak Bloomer, Bobbie, Meredith i innych zdoła nas przekonać, iż sport ten jest odpowiedni dla kobiet. Możliwe, że Angielki dzięki swej tyloletniej kulturze fizycznej, doszły do takiego stopnia zahartowania organizmu, że nadmierny w naszem pojęciu trud i wysiłek nie jest dla nich szkodliwy. W większości krajów europejskich panuje tendencja przeciwna piłce nożnej dla kobiet i to nie bez słuszności.

**M. Jakubowiczowa.**



„Kazia" na zawodach w hali w Warszawie osiągnęła szereg dobrych wyników.

## POWSZECHNE KORESPONDENCYJNE ZAWODY STRZELECKIE ORGANIZACYJ PRZYSP. KOBIET DO OBRONY KRAJU.

Jako eliminację do III Ogólnopolskich Kobiecych Zawodów Strzeleckich oraz w celu zapoznania się ze stopniem rozwoju sportu strzeleckiego wśród członkiń ćwiczących O. P. K. D. O. K. Komenda Naczelna Organizacji Przysp. Kobiet do Obrony Kraju przeprowadziła w czasie od 1.II do 15.II r. b. powszechne korespondencyjne zawody strzeleckie broni małokalibrowej.

Program zawodów obejmował 2 konkurencje: zawody zespołowe na odległość 25 metrów — (2 tarcze po 10 strzałów z postawy leżącej i stojącej) i zawody indywidualne na odległość 50 metrów — (2 tarcze po 10 strzałów z postawy leżącej i stojącej).

**Do zawodów stanęło ogółem 859 zawodniczek w tem 92 zespoły po 6 zawodniczek i 313 do zawodów indywidualnych.**

Reprezentowane były następujące 34 miejscowości: Biała Podlaska, Brześć n/B., Brody, Chrzanów, Grodno, Gniezno, Jarosław, Jarocin, Kraków, Kołomyja, Kobryń, Kalisz, Leszno Pozn., Łódź, Łuck, Miechów, Nowo-Swięciany, Opoczno, Przemyśl, Poznań, Pabjanice, Piotrków, Prużana, Radom, Radomsk, Skierniewice, Sambor, Słonim, Śrem, Środa, Trzebinia, Warszawa, Wilno, Zgierz

1-sze pięć miejsc w zawodach zespołowych uzyskały:

**1 miejsce:** Zespół Hufca Szk. Gimnazjum w Sremie w składzie: Ogonowska (189), Lijakowska (184), Misiekówna (182), Świetlikówna (179), Gembalska (177), Bojanówna (166) razem — 1077 p-tów na 1200 możliwychh.

**2 miejsce:** Zespól Hufca Szk. gimnazjum im. Em. Plater w Białej Podl. w składzie: Muszkiewiczówna (172), Woźniakówna (172), Szymalska (169), Lisiecka (161), Zaborowska (161) i Halecka (160).

**3 miejsce:** Zespół H. S. Państw. Gimnazjum w Środzie w składzie: Smułczyńska (173), Wojciechowska (172), Pawlakówna (161, Okuńczycówna (159), Fiediuszkówna (135), Meirichówna (126).

W zawodach indywidualnych:

**1 miejsce:** Muszkiewiczówna Regina, Biała Podlaska — 180 p-tów.

**2 miejsce:** Matuniewiczówna Jadwiga, Nowo-Święciany — 176 p-tów.

**3 miejsce:** Chełpińska Zofja, Skierniewice — 173 pkt.

W strzelaniu zespołowym poza konkursem z udziałem instruktorek O. P. K. 1-sze miejsce uzyskał zespół Szkoły Handlowej w Skierniewicach — (1045 p-tów).

W strzelaniu indywidualnym — Kiepurska, Skierniewice (175 p-tów).

## IMPREZA LEKKOATLETYCZNA W SALI GIMNASTYCZNEJ

Ośrodek wych. fizycz. w Warszawie zorganizował w bież. miesiącu dorocznym zwyczajem zawody lekkoatletyczne na swej sali ćwiczeń... Nie można powiedzieć, żeby sala gimnastyczna nadawała się na coś więcej z dziedziny lekkiej atletyki, niż na zaprawę zimową, toteż zawodów tych nie można traktować inaczej. Była to dla zawodników dobra rozrywka w martwym sezonie, a impreza okazała się niezłym sprawdzianem pracy zimowej. Toteż można, mimo wszystko przyklasnąć ośrodkowi za zorganizowanie zawodów, ale na przyszłość sprawa wielkiej hali do treningów i zawodów w okresie zimowym, stała się już bardzo paląca.

„Kazia" wygrała bieg 25 mtr. (czas 4.2) przed Turecką i Schabińską oraz rzut kulą 5 kg. (776 cm.) przed Smidówną (771 cm.) i Gersenówną (758 cm.). Brylantówna triumfowała w skokach w dal, bijąc w skoku z miejsca (217 cm.) Schabińską (213 cm.) i Erlichównę (208 cm.), a z rozbiegu (380 cm.) Wolicką (378 cm.) Skok wzwyż wygrała z niezłym wynikiem Cegielska (130 cm.) przed Brylantówną (120 cm.).

## NARCIARSKI BIEG PAŃ W WESTEROWIE.

Rok rocznie z końcem lutego odbywają się w Westerowie międzynarodowe zawody narciarskie o mistrzostwa Tatr, w których tradycyjnie biorą Polacy liczny udział, zdobywając stale po kilkanaście nagród i zajmując zaszczytne miejsca.

W programie tych zawodów odbywa się zawsze bieg pań, w którym barw Polski broniła od szeregu lat p. Ela Ziętkiewiczowa, zdobywając zawsze I miejsce. Posiada ona z Westerowa pięć pierwszych nagród. W roku bieżącym p. Ziętkiewiczowa nie została jednak wyznaczona do reprezentacji, aczkolwiek bieg miał charakter czysto-zjazdowy, a w tej specjalności biegów Ziętkiewiczowa jest u nas najwybitniejszą zawodniczką.

Pierwsze miejsce w biegu tym zdobyła mistrzyni Polski, Polankowa, drugie Stopkówna, trzecie — Wilżanka. Wszystkie trzy miejsca zostały więc zdobyte przez Polki.

Na zawodach powyższych obecną była również Ziętkiewiczowa, aczkolwiek startować nie mogła z racji niewyznaczenia jej do reprezentacji. Otrzymałyśmy z zawodów tych od p. Ziętkiewiczowej niezwykle ciekawe uwagi zarówno o samym biegu, jak o psychice zawodnika, a wreszcie — o stosunku widza-krytyka do zawodników.

Uwagi te, ze względu na ich niezmiernie ciekawe i trafne ujęcie o znaczeniu bardzo szerokiem, podamy w numerze następnym.

**Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.**

**Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.**

**Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.**



**Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.**